

NO. 22-09



Eメール : 1976july1akibadai@nike.eonet.ne.jp
ホームページ : <https://akibadai.sakura.ne.jp/hp/>

メール

ホームページ

〒651-2224 兵庫県神戸市西区秋葉台2丁目1-272

発行責任者 自治会長
秋葉台集会所 Tel 994-4583

桜が丘・秋葉台循環(10系統ループバス)試験運行の延長について

3か月の試験運行期間も2か月が過ぎました。1日の目標値乗車人数70人以上が40%に留まっていますが、神姫ゾーンバス(株)の好意により、来年2023年3月末まで試験運行を延長してくれることになりました。

皆さん、運行時間・本数等に関して不満もあると思いますが自治会としては、今、この機会に地域の、また自分自身の5年、10年先のことを考えて乗車し、乗って支えていただきたく、ご支援ご協力を重ねてお願いします。

なお、試験運行期間中の乗車料金の全額補助を2023年3月末まで延長することに変更致します。

赤い羽根共同募金について

毎年恒例の共同募金の協力依頼を受け、今夏の赤十字募金と同様に50,000円を一般会計から支出し、11月末にJA六甲押部谷支店から一括振込みしました。ご了承ください。

集会所事務所からのお知らせ

集会所(事務所)の年末年始のお休みは12月28日(水)~1月6日(金)までです。事務所にご用の方は1月7日(土)以降にお越しください。

「秋葉台フェスティバル」を実施しました

コロナ禍によりここ数年中止していた夏まつりの代替として11月20日(日)に木津小学校校庭で「秋葉台フェスティバル」を開催いたしました。数日前より雨予報で当日は今にも降り出しそうな空を眺めながら準備しました。開始頃には雲も切れ、たくさんの方々がご来場くださり、賑わい華やぎの中、無事終了することが出来ました。ご参加下さった皆様やお世話下さった関係者の皆様、ありがとうございました。



本部



輪投げ



射的



サイコロ



スーパーボール



野菜売場



お菓子釣り



健康チェックコーナー



ガチャガチャ



休憩所

福引抽選会を実施しました

20日(日)の秋葉台フェスティバルに来ていただいた時に投入して頂いた福引抽選券を26日(土)に自治会役員で抽選し下記の番号の方々が当選されました。おめでとうございます！

なお、当選された方々は賞品の引き換えを秋葉台集会所(火・木・土曜日 9:00～12:15、13:15～15:00)で本年12月27日(火)までに引換券と賞品を交換してください。

	福引当選番号									
1等	2124	2036	1088	2017	1321	2198				
2等	1242	3048	1158	3244	1057	2304	1282	3194	1268	1376
3等	3256	3084	1082	1093	2196	2043	2154	3167	2073	2301
	2291	3228								
4等	3277	3158	1216	2024	1291	3193	2253	2162	1213	3177
	2217	2294	2296	1239	2179	1181	3066	1353	1222	2299
	3016	1146	2138	2201						
5等	3141	2050	1310	1046	2202	1270	3076	2093	2134	2133
	1385	1245	1246	1217	2002	3246	2318	1230	3204	1266
	2224	2255	1010	2330	1162	3181	1370	3030	1187	2243
	2286	3082	2266	3080	2001	2058	1029	3266	1051	1284

後援会

町内を歩けば・・・

11月20日初めての秋葉台フェスティバルが開催されました。後援会は、ガチャガチャと、サイコロゲームを出店しました。当日は雨模様の空を見上げながら、ハラハラドキドキの開催でしたが、大勢のお客様が来て下さり大盛況でした。ゲームの景品を以前は大阪の松屋町に買い出しに行っていたのですが、コロナ禍を思い、出かけることはせず、カタログ注文をしました。分厚いカタログをめくりながら、皆様にいかに喜んでいただけるかを思い浮かべ、大量の景品を探すのは大変でしたが、とても楽しい作業になりました。コロナの動向を伺いつつ、自治会としては、三年ぶりの大きなイベントでした。初めてのことでスムーズにいかないこともありましたが、来てくださった方たちが、和やかに楽しそうにして下さっているのを見ていますと、やはり地域全体をつなぐ行事は必要と強く思いました。何事もなく無事に終わることができました。これも皆様の御協力のおかげです。ありがとうございました。

12月のパトロール

12月10日(第2土曜日) 午前 9:00~10:00

12月24日(第4土曜日) 午後 8:00~ 9:00

集会所に集合

◎今月の 第4土曜日 は 年末特別警戒パトロール (全理事合同で)午後8時集合です。

◎今後、非常事態宣言、蔓延防止等重点措置が発出時にはパトロールは中止します。

ふれあいサロン&広場サロン



サロンでは、感染対策(飛沫感染)を考慮し、蓋つきのカップでコーヒーや紅茶等をお楽しみ頂いております。

今月も下記の日程で実施しますので皆様のお越しをお待ちしております。

	12月12日(月)	12月19日(月)
開催日	ふれあいサロン	広場サロン
時間	10:00~12:00	
場所	押部谷東地域福祉センター	
協力金	100円(飲み物とお菓子)	

※当日、ご参加される時はご自宅で検温し、平熱を確認後、マスク着用とスリッパご持参でお越しください。感染予防対策にご協力をお願いします。

公園管理委員会

10月30日(日)、爽やかな秋晴れのもと、環境部と合同で、恒例の市民花壇の植付け準備と11月7日(日)は、市から配布のパンジー160株と、ノースポール80株を植え付けました。

これからは、公園管理委員会全員で、綺麗な花が咲くよう手入れをしていきます。自治会員の皆様！ぜひ秋葉台公園の綺麗な花をご覧ください。



フレイル予防体操

○骨ケア ・転倒予防 ・骨を丈夫にする

丈夫な骨作り(骨密度を増やす)の為の体操⇒かかと落とし

- ① 足を肩幅に開く
- ② 椅子等につかまり脚と背筋を伸ばす
- ③ つま先立ちをし かかとを勢いよく下ろす

(※ 膝、関節等に痛みのある場合は弱くする 1セット10回 1日3セット行う)

○口腔ケア ・何歳になっても噛む、飲み込む、話す事ができる

パ・タ・カ・ラ・体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と1文字ずつ口を大きく開けてしっかり発声する

(※ 慣れてきたら続けて早く発声してもよいです)

パ・・・唇をしっかりと閉じてから「パ」と、発声⇒食べ物が口からこぼれない為の筋肉を鍛える

タ・・・舌を上あごに付けて「タ」と、発声⇒食べ物を押しつぶして飲み込む為の筋肉を鍛える

カ・・・喉の奥を閉めながら「カ」と、発声⇒食べ物を口の奥に落とし飲み込む時の為の筋肉を鍛える

ラ・・・舌尖を丸めて「ラ」と、発声⇒食べ物を飲み込みやすくまとめる為の筋肉を鍛える

文:(デイサービス なごみの家 提供)

環境部

燃えるごみステーション令和5年上期清掃当番表(1月～6月)をお届けします

当番者の確認にご協力いただきありがとうございました。確認結果を反映して、来年上期の当番表を作成しました。12月20日までを目途に、担当理事が、ご使用の当番表ファイルへの上期当番表の綴じ込みに伺いますのでご対応をお願いします。

なお今回も、抜けや重複等の問題が多く見られました。今後とも、転出入や免除等の異動が生じましたら、必ず理事もしくは事務局(集会所)へご連絡をお願い致します。

燃えるゴミ出し、時間厳守のお願い

草木の燃えるゴミも指定日・指定時間を厳守願います。

110ステーションで植木の剪定ゴミが、前日から繰り返し出されていました。

年末年始のごみ特別収集のお知らせ

○年末年始のごみ収集日は下記の通りです。間違いのないようご注意ください。(出す前に再度確認) 通常の収集は、年内は12月28日(水)まで、年始は1月4日(水)からです。

	年末最終日	年始開始日
燃えるごみ	12月30日(金)	1月6日(金)
	12月31日(土)	
缶・びん・ペットボトル	12月28日(水)	1月4日(水)
包装プラ	12月28日(水)	1月4日(水)
燃えないごみ	12月29日(木)	1月16日(月)

燃えるゴミ、燃えないごみは、追加 及び 曜日変更がありますので必ず、出す時は、日時・曜日をご確認して下さい。

冬の公園大掃除 大勢のご参加ありがとうございました

コロナ禍にもかかわらず、多くの方々のご協力により、問題なく公園の大掃除を実施することができ感謝致します。見違える程、綺麗になりました。今後とも、子供たちが安心、安全に遊べる公園の維持、改善にご協力をお願いします。参加人数は、総勢417人(内子供さん18人)でした。



ソフトボール部からのお知らせ

いよいよ師走を迎えました。グラウンドで身体を動かして今年の締めくくりとしましょう。コロナもなかなか収まりませんが、手洗い、うがい、マスク等の対策をお願いします。コロナには各自、うつらない、うつさないの気持ちを持って行動しましょう。学校校舎が工事中に付き通行には十分気をつけましょう。

練習日程

令和4年 12月 3日(土) 午前9:30～
12月17日(土) 午前9:30～
令和5年 1月 7日(土) 午前9:30～
1月21日(土) 午前9:30～

日曜日以外
駐車禁止です



あんしんすこやかセンター

押部あんしんすこやかセンター

(高齢者の総合相談窓口)

住宅防火 いのちを守る 10 のポイント！

【4つの習慣】

- ・寝たばこはしない
- ・ストーブ周りの片付け
- ・コンロから離れない
- ・コンセントの清掃

【6つの対策】

- ・安全装置付き機器の使用
- ・住宅火災報器の点検・交換
- ・防災品の使用
- ・消火器の設置・使用方法の確認
- ・避難経路の確保と避難方法
- ・地域ぐるみの防火対策

出火の時は119番通報

住所・建物名称・近くの目印
通報している方のお名前・連絡先

慌てず落ち着いて
お話しください。



日本消防検定協会より

問い合わせ先：☎ 998-3020